

FORMAÇÃO PSICOTERAPIA HOLÍSTICA

Curso Profissionalizante

:: Aromaterapia ::



Instituto Terceira Visão

***Ensino Multidisciplinar em Terapias Naturais,
Holísticas e Complementares***

AROMATERAPIA

Quando Jesus nasceu, ganhou incenso e mirra de presente. Os Reis Magos, que fizeram a homenagem, já sabiam que esses arbustos que crescem nos desertos árabes, tinham poderes de cura. Provavelmente desconheciam a finíssima camada de óleos essenciais que recobre as folhas, funcionando como um autêntico protetor solar contra os raios ultravioleta. Mas, certamente, tinham conhecimento de que o perfume dessas plantas oleosas é calmante, funciona como, um repelente contra insetos e, conseqüentemente, age como poderoso agente antialérgico.



Anos mais tarde, a Igreja reconheceu no incenso um poder levemente entorpecente, capaz de acalmar o mais exaltado dos fiéis, e passou a fazer uso dele durante seus rituais e celebrações.

Desde a Idade Média, as fragrâncias, que eram vistas como manifestações da divindade na Terra, o elo de comunicação entre os homens e os deuses, passaram por muitos estudos. Mas apenas em 1928 surgiram as primeiras evidências das propriedades curativas dos óleos essenciais. Depois de queimar a mão em seu laboratório, o químico francês René Maurice Gattefosse mergulhou-a em óleo essencial de lavanda. Em poucos minutos percebeu que o aspecto avermelhado e a ardência desapareciam. Continuou a aplicar o óleo sobre a pele e verificou uma reconstituição rápida e quase indolor da epiderme.

Estimulado com a própria experiência, Gattefosse começou a pesquisar os óleos essenciais extraídos das plantas e deu a largada na corrida por um novo tratamento: a aromaterapia que, hoje na França, se transformou num movimento ativo em busca de curas alternativas.

Misturando ação física à ação cosmética, os óleos essenciais utilizados na aromaterapia são reconhecidos por sua ação holística (terapeuta global que não trata partes individuais, mas o

corpo como um todo). Alcançam o espírito, assim como tratam a pele e os cabelos por sua ação localizada.

Os estudos mostram que o interior do nariz é revestido por mucosa, onde se encontram aproximadamente um milhão de células especializadas: os receptores olfativos. Em contato com o meio ambiente, esses receptores captam os odores e, através do nervo olfativo, os enviam ao cérebro. Essa mensagem é decodificada numa região chamada Sistema Límbico ou zona primitiva do nosso cérebro.

Esse sistema, originalmente conhecido como rinencéfalo (pequeno cérebro), é a região do cérebro onde são registradas as atividades senso motoras relacionadas com as nossas sensações mais primitivas: sexo, fome, sede. Por essa razão, é tão comum a gente sentir um cheiro ou perfume e, imediatamente, lembrar de alguém, uma época distante que ficou marcada ou ainda a sensação de tristeza, alegria ou saudade. Como verdadeiras tatuagens, os aromas ficam registrados para sempre em nosso cérebro.

Mas a perfeita integração que existe entre as diferentes regiões do cérebro também permite que, ao se executar uma mensagem aromaterapêutica, seja possível trabalhar o corpo e o cérebro ao mesmo tempo.

O QUE É AROMATERAPIA?

Aromaterapia é o uso terapêutico de substâncias aromáticas naturais - óleos essenciais. O "aroma" na palavra "aromaterapia" se refere ao fato de que todos os óleos essenciais têm um cheiro característico, e "terapia" significa que esses óleos são usados para tratamento. Esse aspecto de "terapia" tem muitas ramificações. Evidentemente as pessoas sempre usaram aromas agradáveis para se animar, como fazem as mulheres quando se perfumam.



O perfume é revigorante, e de algum modo ele cria uma personalidade à qual nos ajustamos. O perfume na forma de incenso também tem sido tradicionalmente usado em contextos religiosos porque se sabe que ele tem o poder de elevar o espírito. As pessoas têm preferência tanto

para perfumes quanto para incensos. Para alguns aqueles aromas são particularmente úteis, embora elas achem isso estranho, quase inexplicável. Agora sabemos, com os estudos científicos, que os aromas exercem uma influencia sobre o cérebro, e imagens de mapeamentos do cérebro registram esse processo.

A aromaterapia ganhou popularidade como um meio natural e fácil de reduzir o estresse. Alguns óleos essenciais aplicados em massagens, em banhos ou espargidos no ar, fazem as pessoas se sentirem mais relaxadas e confiantes, esse aspecto da aromaterapia ganhou credibilidade científica nos últimos anos, e hoje, sobretudo no Japão, os bancos e outras grandes empresas usam os óleos essenciais espargidos no ar para que os clientes se sintam mais satisfeitos e relaxados em suas salas e lojas.

A maioria das pesquisas sobre óleos essenciais se concentra nas suas qualidades medicinais. São elas que interessam os médicos, paramédicos, enfermeiros e terapeutas, que em número cada vez maior os estão usando como auxilio em seu trabalho. Na Inglaterra eles estão sendo usados em muitos contextos hospitalares, desde em salas de parto até nas unidades da terapia intensiva, e a aromaterapia está se tornando crescentemente disponível no sistema de saúde publico. Nos abrigos para doentes desamparados os óleos essenciais também são muito úteis.

A "aromaterapia" também diz respeito ao uso de óleos essenciais para a beleza e cuidados com o corpo. Nesse contexto a aromaterapia é um dos tratamentos mais populares no mundo inteiro, e em toda a Europa há clinicas especializadas em técnicas que empregam óleos essenciais. Eles são extremamente eficazes como tratamento para reduzir celulite, num procedimento de desintoxicação e, devido ao fato de alguns deles acelerarem a produção de células do corpo, freqüentemente são usados em tratamentos estéticos de revitalização.



A aromaterapia pertence ao reino da medicina natural. Como tal baseia-se em certos princípios, dos quais participam a acupuntura, a medicina herbática, a homeopatia, etc. Esses princípios são complementares e baseados na interpretação da natureza do homem a partir da sua compreensão da vida. De modo geral, a mesma pode variar de pessoa para pessoa e de terapia para terapia. Entretanto, há uma verdade fundamental, em cuja direção todas as escolas de

pensamento vêm trabalhando. Quanto mais próximos ficamos dessa verdade de tão poucas contradições, mais elevado se torna o nosso entendimento. Seguramente, o universo foi criado e é sustentado por uma série de princípios, de modo que só pode haver uma verdade. Se ele estivesse alicerçado em diversas idéias contraditórias, como teria sido possível a sua existência?

O QUE SÃO OS ÓLEOS ESSENCIAIS

A ISO (International Organization for Standardization) define óleos voláteis como os produtos obtidos de partes de plantas através de destilação por arraste com vapor d'água, bem como os produtos obtidos por extração dos pericarpos de frutos cítricos (Rutaceae). De forma geral, são misturas complexas de substâncias voláteis, liporfilicas, geralmente odoríferas e líquidas. Também podem ser chamados de óleos essenciais, óleos etéreos ou essências. Essas denominações derivam de algumas de suas características físico-químicas, como por exemplo a de serem geralmente líquidos de aparência oleosa à temperatura ambiente, advindo, daí a designação de óleo. Entretanto, sua principal característica é a volatilidade, diferindo-se, assim, dos óleos fixos, mistura de substâncias lipídicas, obtidos geralmente de sementes. Outra característica importante é o aroma agradável e intenso da maioria dos óleos voláteis, sendo, por isso, também chamados de essências. Eles também são solúveis em solventes orgânicos apolares, como éter, recebendo, por isso, a denominação de óleos etéricos ou, em latim, aetheroleum. Em água, os óleos voláteis apresentam solubilidade limitada, mas suficiente para aromatizar as soluções aquosas, que são denominadas hidrolatos.

Além dos óleos voláteis obtidos de plantas (fitogênicos), produtos sintéticos são encontrados no mercado. Esses óleos sintéticos podem ser imitações dos naturais ou composições de fantasia e costumam ser muitas vezes denominados de "essências". Para uso farmacêutico, somente os naturais são permitidos pelas farmacopéias, e no emprego, dentro da aromaterapia, jamais devemos fazer uso de criações sintéticas. Exceções são aqueles óleos que contêm somente uma substância, como o óleo volátil de baunilha (que contém vanilina). Nesses casos, algumas farmacopéias permitem também os equivalentes sintéticos e sua ação limita-se puramente à sua química.

Porém, há drásticas diferenças entre um produto natural e um sintético, vamos a elas:

1 - Podemos dizer que não existe recriação humana que consiga reproduzir com plena perfeição o aroma de um óleo natural. Em sua maior totalidade, existe uma diferença marcante na composição química dos óleos naturais e dos sintéticos, o que impede seu emprego quando se tratar de doenças físicas, pois o uso, como o de ingerir, pode além de não resolver o problema, ocasionar sérias intoxicações.

2 - Existe uma diferença que impede seu emprego de forma psicológica e homeopática: o produto sintético não carrega consigo a energia da planta, portanto perde sua utilidade terapêutica dentro da oligoaromaterapia, homeopatia e psicoterapia através de óleos essenciais, pois muitos dos efeitos energéticos dos óleos se dão não somente pelo seu aroma, mas também pela frequência energética e memória que eles carregam. Hoje um problema freqüente que surge, é um vasto número de pessoas aparecerem falando de alergias respiratórias causadas pelo emprego de óleos essenciais. Quando conversamos melhor com estas pessoas, acabamos descobrindo que têm empregado produtos sintéticos e não óleos essenciais naturais, e o fazem crendo que o produto que estão comprando é totalmente puro. Quando estas mesmas pessoas, que antes usavam essências sintéticas, passam a empregar óleos naturais, há uma diferença marcante em seus resultados e as alergias deixam de existir. Portanto é importante saber diferenciar o produto que você está comprando para ter garantia de seus benefícios, e não correr o risco de estar comprando "gato por lebre", para não se intoxicar (ou a seu utente/cliente).



Como diferenciar um Óleo Natural de um Óleo Sintético

Os óleos voláteis apresentam, freqüentemente, problemas de qualidade, que podem ter origem na variabilidade da sua composição, na adulteração ou falsificação ou, ainda, na identificação incorreta do produto e sua origem. Os produtores de grande parte dos óleos voláteis comercializados não apresentam a identificação correta da planta da qual o produto foi obtido (nome científico), a parte do vegetal que foi empregada e a procedência do mesmo. A origem geográfica pode, algumas vezes, auxiliar na identificação botânica e determinar a composição diferenciada, pois sobre este fator contamos ainda com a presença de quimiotipos diversos dos óleos, que surgem de acordo com o tipo de solo, clima e habitat no qual a planta é cultivada. Um exemplo é o Alecrim que só na França possui dois quimiotipos diferentes, um cultivado no Sul e outro no Norte.

Isso gera inúmeras confusões, inclusive quanto às propriedades de cada produto. Quando se fala do óleo volátil de orégano, por exemplo, pode tratar-se de *Origanum vulgare* L. ssp. *Viride* (Boiss.) Hayak (Lamiaceae), se sua origem for a Grécia, de *Corydorthymus capitatus* (L.) Reichenb. (Lamiaceae), se for da Espanha, *Lippia graveolens* H. B. K. (Verbenaceae), se for do México, ou de *Origanum onites* L. (Lamiaceae), se for da Turquia (Bruneton, 1995). Outros exemplos poderiam ser citados e este fato serve para mostrar que as regras de designação destes produtos precisam ser cumpridas, já que a denominação do binômio do vegetal, em latim, seguido dos seus autores é a única forma de dirimir dúvidas quanto à identidade botânica correta, além de que se torna necessário saber a procedência exata do produto para conhecer seu quimiotipo.

A colheita da planta e a forma de extração de seu óleo interferem fortemente na composição química final de seu produto, portanto é de suma importância tomar conhecimento destes fatores de modificação. Ter à disposição de seu fornecedor a análise química de seus óleos é a melhor garantia de se estar adquirindo um produto natural e inclusive poder saber qual variedade de quimiotipo (variação química) você está comprando. Pois, conforme falamos, os óleos variam de composição de acordo com clima, região, tipo de solo, época do ano, etc, o que também poderá, conforme o caso, diferenciar em muito suas aplicações. Por exemplo, se a camomila (*Matricaria chamomilla*) for colhida pela manhã, seu óleo possuirá altos teores em alfa-bisabolol, seu principal princípio ativo como anti-inflamatório. Porém se colhida ao fim da tarde, encontrar-se-ão somente vestígios de alfa-bisabolol em seu óleo.

A adulteração (e mesmo a falsificação) de óleos voláteis já é conhecida desde os tempos mais antigos, talvez até desde a época dos ditos "alquimistas". Além da fraude evidente ao consumidor, dependendo do tipo de falsificação, esta pode acarretar consequências negativas para a saúde do usuário e, portanto, especial atenção deve ser reservada a esse tipo de problema. Tipicamente, os seguintes procedimentos são usados para falsificar óleos voláteis:

- adição de compostos sintéticos, de baixo preço, tais como álcool benzílico ou octílico (de cereais), ésteres do ácido ftálico, propilenoglicol e até hidrocarbonetos clorados;
- mistura do óleo volátil de qualidade com outros óleos de menor valor para aumentar o rendimento;
- adição das substâncias sintéticas que são os compostos principais do óleo em questão;
- falsificação completa do óleo através de misturas de substâncias sintéticas dissolvidas num veículo inerte.



Estima-se que aproximadamente quase 90% dos óleos voláteis disponíveis no mercado não mais apresentam sua composição original. Sabe-se que existe uma grande variedade de estratégias sofisticadas de falsificação e, dessa forma, torna-se difícil detectá-las através de métodos relativamente simples, constantes em obras de referência.

Assim, ter cuidado na obtenção de seu produto é uma questão de responsabilidade, que deve ser verificada e levada a sério para que não haja prejuízos para a saúde. Mas, mesmo com estas dificuldades na diferenciação dos produtos, alguns fatores podem ser observados no ato da aquisição de óleos essenciais:

1 - Um óleo essencial jamais será vendido em vidro transparente, pois em contato com a luz oxida-se com facilidade, perdendo então suas propriedades terapêuticas. Ao ser adquirido deve estar conservado em frascos de cor âmbar ou azul cobalto. Mesmo assim, temos encontrado uma grande variedade de produtos sintéticos sendo vendidos nestes frascos aqui no Brasil, até mesmo por seus custos serem menores.

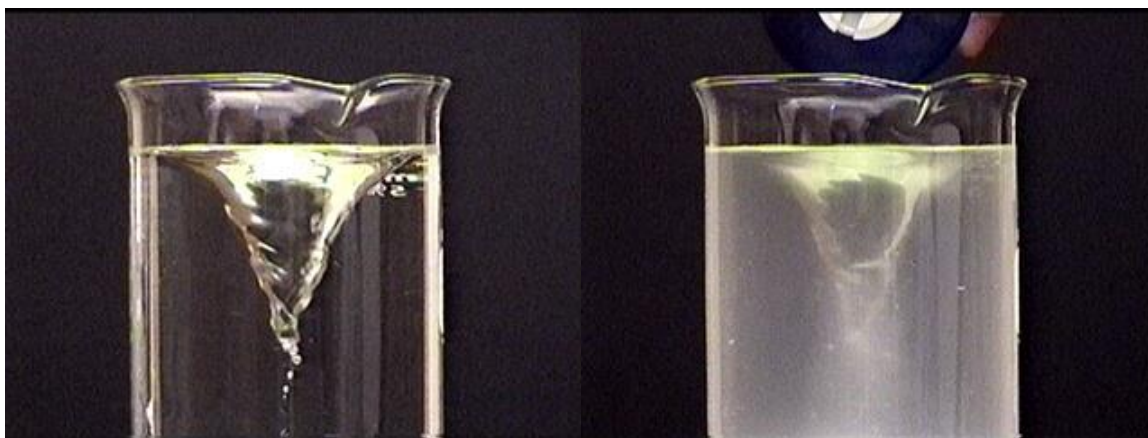


2 - Os óleos essenciais não possuem cores extravagantes como roxo, lilás, etc. Somente o óleo de camomila e poucos outros apresentarão a coloração azulada, pois em sua composição, encontra-se o camazuleno, o que lhe confere o tom azulado. Por outro lado a tangerina, laranja e orégano terão a cor alaranjada, o pachouli, a casca de canela e o vetiver a cor marrom e o

cedro de Himalaia e a bergamota a cor esverdeada. Nos outros casos, jamais se encontrará óleos com cores que vão além do transparente e do amarelo claro. Normalmente produtos coloridos o são pela adição de anilinas.



3 - Óleos essenciais não se dissolvem facilmente na água (são óleos). Se ao pingar uma gota, a água turvar-se de branco, isso é um indício de que o produto é sintético. O óleo natural não se dissolve, costuma boiar quando seu peso é menor que o da água, ou ir para o fundo como o vetiver ou pachouli que possuem maior peso molecular. Mas cuidado, muitos óleos naturais e sintéticos têm sido adulterados com óleos carreadores e, portanto, apresentarão características semelhantes às dos naturais não misturando-se à água.



Diferenças de dissolução de produtos naturais e sintéticos (à esq. produto natural, à dir. sintético).

4 - Produtos com cheiros alterados, com odor de álcool ou óleo de cozinha são produtos adulterados e devem ser deixados de lado, a não ser que sejam vendidos com uma finalidade específica, como uso na massagem, ou rotulados como diluídos, como acontece muitas vezes com os óleo de rosa e jasmim, que por serem muito caros, costumam ser diluídos a uma proporção de 10 ou 20% em óleo de jojoba para baratear seu custo, mesmo assim, jamais virá a custar R\$ 3.00 ou R\$5.00, como os sintéticos normalmente comercializados dentro do Brasil.

5 - Óleos naturais jamais irão custar o mesmo preço, pois necessitam de proporções diferentes de matéria-prima da planta para se produzir óleo, assim como, de acordo com seu país de

procedência, possuirão preços de custo também diferentes (aí entram também taxas de câmbio, importação e exportação, vigilância sanitária, etc). Por exemplo, para conseguir-se 1 litro de óleo de eucalipto globulus, necessita-se aproximadamente de 30kg de folhas. Por outro lado, para conseguir-se a mesma quantidade em óleo de rosas (1 litro), gasta-se de 1 a 3 toneladas de pétalas, o que equivale a 1 hectare de plantação de rosas. Daí seu preço jamais vir a ser o mesmo que o de um óleo de eucalipto.

6 - Os óleos naturais duram mais tempo na pele, quando empregados como perfumes ou quando utilizados na massagem, contrário aos sintéticos que não permanecem às vezes mais do que poucas horas. Esta é a grande diferença entre os perfumes franceses que utilizam óleos naturais e os nacionais que usam essências sintéticas. Um perfume francês às vezes chega a manter seu odor sobre a pele até o dia seguinte.

7 - Sempre que for comprar seu óleo, questione sobre a análise química, se o produto é natural e de onde provém. Quem trabalha com integridade coloca no rótulo do produto o país de origem, método de extração, data de envasamento ou colheita, parte da planta que foi empregada na extração e informações sobre quimiotipo, se tiver. Quanto ao penúltimo item, mostra-se extremamente importante saber-se qual parte da planta foi empregada para se produzir o óleo, pois se o extrairmos da casca da canela teremos maior intensidade em aldeído cinâmico (55-75%), um composto que pode queimar a pele (e que é mais útil como sudorífico e estimulante), enquanto no óleo extraído de suas folhas encontraremos mais eugenol (70-90%) (sendo um óleo de maior propriedade antisséptica). Por outro lado, retirando-se o óleo de suas raízes, haverá altos teores em cânfora, que possui propriedades estimulantes na circulação, o que nestes casos diferenciará em muito as aplicações terapêuticas dos óleos desta mesma planta. Vale frisar também que existem muitas empresas que colocam o nome científico da planta no rótulo de produtos sintéticos comercializados como naturais, o que nos leva a ver que só o nome científico nem sempre identifica o produto como natural, mas permite saber, no caso de marcas de garantia, de qual espécie de planta foi produzido o óleo, já que alguns possuem marcantes alterações químicas conforme espécie e subespécie.

Estas são algumas diferenças básicas. Jamais se esqueça que, em se tratando de aromaterapia, qualidade é tudo! Por este motivo, você deve procurar por produtos de seleção e cuidado na sua manipulação, tendo certeza sempre, de estar adquirindo um óleo natural e puro em sua composição para empregar junto a seus utentes/clientes.

COMO AGEM OS ÓLEOS ESSENCIAIS

Em aromaterapia há dois modos básicos pelos quais os óleos essenciais têm efeito sobre o corpo humano: pelo nariz e pela pele. Os aromas são voláteis, o que significa que se dispersam

no ar, flutuam e acabam por chegar ao nariz. Essas moléculas aromáticas flutuam nas narinas e entram em contato com os nervos que partem dos bulbos olfativos e vão dar em dois pontinhos visquentos no alto da cavidade nasal. Quando a molécula de aroma atinge os receptores desses pontos profusamente enervados, ela desencadeia uma reação que resulta em cavidade cerebral. Esse fenômeno tem sido observado por meio de mapeamentos do cérebro e outras técnicas de imagem.

Quando se usam óleos essenciais no corpo, seja como massagem ou em banhos, utilizamos do mesmo modo do trajeto nasal/olfativo, devido ao fato de que as moléculas aromáticas são voláteis e flutuam no ar enquanto recebemos uma massagem ou tomamos um banho.



"Se os odores podem produzir satisfação, eles são tão soberanos nas plantas e tão agradáveis que nenhuma confecção dos boticários pode se igualar à sua excelente virtude".
John Gerard - Herbalista (1545 -1611).

A aromaterapia possui uma característica especial que, além de restaurar a energia vital, atua de diversas formas em cada parte do nosso corpo:

Sobre a pele: os óleos essenciais são eficientes tônicos, aumentando a temperatura local e melhorando o metabolismo celular. Por isso, são indicados em associação com cremes, mascarar e loções para intensificar os benefícios de seus componentes.

Na circulação: aceleram a irrigação dos vasos capilares favorecendo os intercâmbios nutritivos e gasosos entre as células do organismo. Além disso, melhoram o funcionamento do sistema linfático, quando obstruído por toxinas.

Na musculatura: relaxam o sistema muscular, aumentando a resistência e elasticidade das fibras musculares, combatendo a tensão e o stress.

No sistema Nervoso: favorece os desbloqueios da complexa rede de nervos, melhorando a recepção das mensagens sensoriais e a coordenação das funções vitais.



OS CHAKRAS E OS ÓLEOS ESSENCIAIS

Primeiro Chakra - Básico ou Chakra da Raiz: Situa-se ente o ânus e a parte genital e rege os rins, a bexiga, as pernas, os pés, a parte genital, a espinha dorsal, os nervos e a pele. No chakra básico situa-se a vontade de viver, de sobreviver e a energia "Kundalini"

Óleos: Sândalo, canela, cravo, cedro.

Segundo Chakra - Sacro ou Genital: Localiza-se cerca de dois dedos abaixo do umbigo, na linha central vertical do corpo, comanda a procriação, o instinto sexual, a vitalidade, influencia as glândulas de secreção, os órgãos sexuais internos e externos, a bacia, a barriga e a região lombar

Óleos: Ilangue-Ilangue, Sândalo.

Terceiro Chakra - Plexo Solar: Está localizado logo abaixo do esterno, é abrigo do ego, das emoções latentes, do egoísmo, do interesse pelo poder. Este chakra comanda o fígado, a vesícula biliar, o estomago, os intestinos e o sistema nervoso simpático, a região lombar, diafragma e o pâncreas.

Óleos: Gengibre, lavanda, bergamota.

Quarto Chakra - Cardíaco ou Chakra do Coração: é encontrado a altura do coração, porem situa-se atrás dele. É responsável pelo amor, pela alegria, pela amizade, pela solidariedade, pela conscientização comunitária. Naturalmente, comanda as funções do coração,

mas também a circulação sanguínea, a parte inferior dos pulmões, do peito e o diafragma, o sistema imunológico, os nervos e a glândula do timo.

Óleos: Rosa - feminino; Sândalo - masculino

Quinto Chakra - Laríngeo ou Chakra da Garganta: Situa-se na laringe e rege a criatividade, as visões, as fantasias, a comunicação, a palavra, a força de expressão. Aqui são balanceados a cabeça e o mundo dos sentidos, equilíbrio que nos dias de hoje está fazendo falta para muitos.... Ainda comanda o pescoço, a garganta, os brônquios, os pulmões, a voz, os braços, as mãos e glândula tireóide.

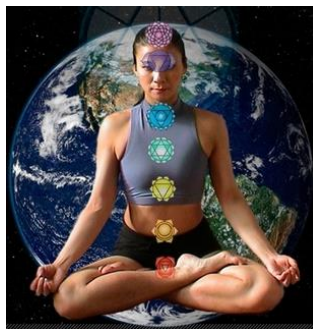
Óleos: Gerânio, jasmim, bergamota, eucalipto.

Sexto Chakra - Frontal ou Chakra do Terceiro Olho: Localiza-se no meio da testa, entre as sobrancelhas, e é o mestre das intuições, da clarividência, do intelecto, do reconhecimento, da sabedoria superior. O sexto chakra é como a terceira visão, com a qual podemos ver e perceber todas as coisas claramente. Comanda a testa, as orelhas, o nariz, a base do crânio, o sistema nervoso e a glândula pituitária.

Óleos: Cedro, eucalipto, jasmim.

Sétimo Chakra - Coronário ou Chakra da Coroa - Este chakra se encontra bem no meio da cabeça (exatamente na parte mais mole do crânio), na chamada fontanela ou simplesmente moleira. É o trono da consciência superior, do poder espiritual, da ligação entre o homem e a divindade. Rege o cérebro, o sistema nervoso central, a cabeça e a glândula pineal.

Óleos: Mirra, Lavanda, Rosa.



Ao tratar dos chakras com óleos essenciais, procure criar uma atmosfera de meditação na sua casa: tranquilidade, meia-luz, calor e, talvez uma melodia suave, relaxante. Deite-se confortavelmente. Massageie o óleo sobre o chakra escolhido com a mão direita, e concentre-se por cerca de 30 minutos nessa parte do corpo. Imagine o chakra se abrindo devagar como uma flor, como flui a energia, como estimula os órgãos que a ele correspondem, e como nesses órgãos se instala harmonia.

COMO USAR OS ÓLEOS ESSENCIAIS

Os óleos essenciais são de uso extremamente versátil. A maneira mais conhecida de usá-los consiste numa combinação de um ou mais óleos essenciais com uma base vegetal ou óleo veiculador, para fazer um "óleo de massagem". Os aromaterapeutas usam óleos essenciais com finalidades terapêuticas e via de regra aplicam em massagens. Entretanto, um óleo de massagem também pode simplesmente ser aplicado no corpo, como se aplicaria qualquer óleo, loção ou creme para o corpo. Os esteticistas usam óleos de massagem à base de óleos essenciais para melhorar a tonicidade da pele. No uso doméstico os óleos essenciais podem ser usados de muitos modos.

Alguns óleos essenciais têm propriedades antissépticas, podendo ser acrescentados a água quente e usados na limpeza do piso da cozinha ou do banheiro. Esse procedimento simples dá um bom resultado na maioria das situações, e torna o trabalho doméstico muito mais tranquilo, por se saber que não estão usando produtos artificiais que poluem o ambiente. Além disso, evidentemente, os óleos essenciais têm um cheiro ótimo. E isso não é tudo. Use lavanda para levantar o ânimo - e auxiliar em cortes nas mãos. O gerânio tranquiliza a alma - e ao mesmo tempo ajuda a circulação.

Para preparar purificadores de ar à base de óleos essenciais basta pegar um pulverizador de plantas, enchê-lo de água quente até a metade e adicionar o óleo. Para dar um cheiro de limpeza às roupas. Ponha duas gotas de seu óleo essencial predileto numa bola de algodão ou num lenço de papel e coloque-o no guarda-roupa ou numa gaveta. A lavanda tem a vantagem adicional de afastar as traças.

Os óleos essenciais são usados mais freqüentemente na banheira. Bastam de quatro a seis gotas de óleo puro pingadas na superfície da água quando a banheira estiver cheia. Agite um pouco a água para misturar o óleo e então entre na banheira, deite-se de costas e relaxe. Dizem que o que é bom vem em frascos pequenos, e com relação aos óleos essenciais isso sem dúvida é verdade. Para pés cansados, umas poucas gotas de óleo essencial num lava pés fazem milagres.

Os óleos são muito usados em inalações de vapor, como no caso do eucalipto para o tratamento de resfriados. Pingue o óleo na superfície de uma tigela com água fervente, cubra a cabeça com uma toalha e inale. E também se pode pingar algumas gotas de qualquer óleo essencial numa tigela com água fervente e deixá-lo no chão ao lado da cama durante a noite.

Os óleos essenciais têm tanta versatilidade porque são altamente concentrados. Em muitos casos uma gota é suficiente. Podem ser usados em qualquer lugar, espargidos no ar. São também aplicados diretamente na pele na forma de óleo de massagem, usados diluídos em água, de vários modos e em alguns casos até mesmo puros - isto é, não diluídos.

EMPREGO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

A aromaterapia pode ser dividida em três grandes ramos:

- **Fisiológica** - Acontece pelas propriedades químicas dos óleos essenciais que permitem a muitos carregarem consigo propriedades antibióticas, antiinflamatórias, antifúngicas, analgésicas, sedativas, etc. Normalmente é feito o uso dos óleos para tratar destes problemas através de massagens, banhos, compressas, inalação, sua ingestão e pelo uso de produtos que os contenha.

- **Psicológica** - Ação exercida sobre a mente e emoções humanas a partir de sensações que são estimuladas pelos característicos aromas de cada óleo. Todas as formas de uso desencadeiam estas reações por acabarmos tendo contato com seus cheiros, porém a inalação, o uso como perfume e a oligoaromaterapia exercem uma ação mais direta neste sentido.

- **Energética** - O efeito sobre a energia do nosso corpo e sua frequência que acaba se alterando pela memória energética trazida pelo óleo da planta. Isso acaba afetando-nos mental, física e emocionalmente.

De certa forma acabamos por lidar com as três formas pois uma maneira de atuação acaba por interferir na outra. O efeito psicológico do óleo essencial sobre a mente é marcante, causando liberações a nível emocional de traumas, somatizações, etc, assim como tratando uma série de desordens de personalidade como raiva, medos, apegos, fobias, etc. O tratamento fisiológico pode dar respostas rápidas, como acontece às vezes com casos de infecções e processos inflamatórios. O efeito energético é muito semelhante à ação psicoterápica, porém têm marcante repercussão fisiológica.

MÉTODOS DE USO

Inalação

A inalação pode ser considerada a forma mais segura para o emprego da aromaterapia pois a quantidade de óleo absorvida é bem pequena o que leva a serem bem menores os riscos de intoxicação. Pela experiência, podemos afirmar que muitos óleos exigem uma parcela bem pequena para que possam agir no tratamento, porém há exceções principalmente em doenças crônicas e/ou agudas.



A forma mais eficaz de inalação é aquela feita com o uso de uma panela com água recém-fervida onde adiciona-se um pouco de óleo essencial (3 a 5 gotas), e debruçando-se sobre a panela, cobre-se a cabeça com uma toalha para aumentar ainda mais a quantidade de óleo absorvido na inspiração. A outra maneira menos eficaz seria pelo uso de um aromatizador de ambiente à vela ou à lâmpada. A quantidade de óleo absorvida no último caso é bem menor, mas é mais fácil de uso e para o tratamento psicológico basta. No caso do tratamento fisiológico não é tão eficaz, mas em muitos casos auxilia em muito. No aromatizador de ambiente ou o vaporizador colocamos de 6 a 15 gotas de óleo com um pouco de água. Para um quarto pequeno bastam-se as 6 gotas e ambiente maiores aumentamos a dosagem.

Massagem

A massagem oferece uma forma de aplicar os óleos essenciais de maneira também segura, porém a quantidade de produto aplicado e absorvido é bem menor, fazendo com que determinados tipos de tratamentos não sejam de todo eficazes.

Um dos problemas com a massagem está justamente no fator absorção do óleo essencial. Certos compostos encontrados nos óleos possuem uma lenta penetração pela pele, por possuírem uma densidade e peso molecular maior e isso faz com que os óleos essenciais que possuam estes compostos sejam quase que totalmente ineficazes dentro do tratamento pela massagem. Entre tais óleos podemos citar alguns tipos de cedro, o pachouli, o vetiver, entre outros.

O nível de absorção de um óleo pela pele sofre interferência da temperatura da pele e sua influência sobre a dilatação dos seus poros, também de qual veículo é empregado em conjunto para ser aplicado sobre ela, alguns como o álcool, aceleram o processo de absorção do óleo, enquanto outros como o óleo de oliva diminuem, isso por ser muito denso. Os compostos presentes no óleo podem interferir em seu índice de absorção, por exemplo, citamos os compostos estimulantes da circulação como a cânfora que fazem com que os outros compostos aplicados em conjunto sofram uma absorção mais rápida.

Uso oral



O uso oral é o de mais rápida eficácia, porém pode oferecer maiores riscos de intoxicação. Recomendamos que seu uso seja feito somente por recomendação de um aromaterapeuta qualificado e que tenha noções de toxicologia de óleos essenciais.

Certos óleos com baixas dosagens (2 conta-gotas) podem até matar uma criança de 3 anos como a (erva-de-santa-maria), outros trazer efeitos colaterais menores como secura na boca, dor de cabeça, náuseas e vômitos, entre outros.

Como algumas enzimas, principalmente existentes no fígado ou no estômago interferem no processo de atuação do óleo, o uso interno para certos óleos é contra-indicado. Tais enzimas como o citocromo P450 agem causando um processo oxidativo sobre o composto ativo presente no óleo o que o faz ser reduzido a compostos inativos e às vezes até tóxicos.

Outras formas de uso

Na França é estudado dentro do meio médico o uso de tratamento por supositório (anal e vaginal) ou injeção intravenosa de óleos essenciais diluídos. Porém tais métodos de uso são pouco comuns em outros países por poderem ser substituídos por outras formas de uso e por certa complexidade em alguns desses métodos.

OS ÓLEOS ESSENCIAIS E SUAS APLICAÇÕES TERAPÊUTICAS



ALECRIM - é obtido através da destilação com vapor das extremidades com flores, durante não mais de duas horas. Estimulante da glândula pineal. É útil para massagear todas as formas de dores das juntas ou musculares. Vulnerável. Cansaço mental e perda de memória. Usos mais importantes: dor muscular, reumatismo, artrite, fraqueza muscular, prisão de ventre, tosse, resfriado, bronquite, excesso de trabalho, fraqueza geral, infecções, excessos cometidos com comida, ressaca, acne, cansaço, circulação deficiente, celulite, tratamento de pele, tratamento de cabelo, enxaqueca, problemas no sinus nasal, tônico geral, ajuda a eliminar toxinas, melhora a memória.

BENJOIM - é obtido através de cortes nas cascas da Árvore, através dos quais é extraída a seiva da planta. Benjoim pode ser usado com sucesso em todas as condições frias relacionadas com o pulmão, tais como resfriados, gripe, tosse, asma, bronquite. Pode ser usado externamente ou em inalações. Para entender a ação do Benjoim, basta você pensar em seu regente planetário: o sol, curador, secante, energizador, estimulante. Uso mais importantes: catarro, bronquite, tosse, resfriados, ferimentos, acne, eczema, psoríase, ulcerações, reumatismo, artrite, cicatrização, circulação, rigidez muscular, tensão nervosa, estresse, crise emocional.

BERGAMOTA - é obtido espremendo a frio, a casca da fruta verde e da madura. É cítrico, fresco e estimulante. Analgésico, antidepressivo, cicatrizante, Antitérmico. O óleo de Bergamota dá bons resultados em infecções dos genitais, reduz ao mínimo a infecção local, as secreções purulentas e a irritação. É também muito útil em todas as infecções do aparelho respiratório, especialmente bronquite, principalmente se misturado com óleo de limão. Usos mais importantes: depressão, estresse, tensão, medo, histeria, infecção (todos os tipos, inclusive de pele), anorexia, psoríase, eczema nervoso, crise emocional, convalescença.

CÂNFORA - é obtido através da destilação a vapor das folhas mais saudáveis. É um forte estimulante do coração, e pode ser usado em casos de parada cardíaca, seja devido a um choque, doença cardíaca, seja como resultado de febre infecciosa e pneumonia. É excelente em

casos de febre, inflamação reumática, queimadura da pele ou qualquer outro tipo de inflamação. É muito útil em feridas e úlceras, e como excelente ingrediente para tratar de peles oleosas, como na acne. Usos mais importantes: prisão de ventre, diarreias, depressão um poderoso diurético, afrodisíaco, pressão baixa, choque, parada cardíaca, histeria, excesso de calor ou frio, infecção, efeito equilibrante sobre o sistema nervoso, depressão, apatia, é eficaz na maioria das doenças psicossomáticas ou nervosas.

CAMOMILA - é obtido através da destilação a vapor das flores das extremidades. Para os excessos de entusiasmo e impulsividade, inquietações, impaciência, raiva quando há hipersensibilidade física ou emocional. Antiespasmódico, sedante, antiinflamatório, antidepressivo. O óleo de Camomila é usado no caso de dores em geral, seja nos músculos, ossos ou órgãos, em especial a dor de ouvido, dor de cabeça, enxaqueca, dor no fígado ou baço, dores abdominais, nevralgia facial crônica. É muito útil para pedras nos rins e também para dores musculares associadas à atividade esportiva ou excesso de calor nos músculos. Uso mais importantes: inflamações, perturbações menstruais, problemas de pele (inclusive brotoeja), asma, eczema, reumatismo, artrite, acne, frieira, ulcerações, espasmo muscular.

CANELA - é obtido através da destilação com vapor de folhas e ramos. Um anti-séptico, poderoso. Usado em inalações, em casos de resfriados e gripes. Afrodisíaco, estimulante, analgésico e vermífugo. Estanca o sangue, estimula a circulação sanguínea, antiespasmódico, fraquezas no corpo em geral, perturbações digestivas, fraquezas do estomago, hemorragias, impotência/frigidez. Usos mais importantes: infecções, tosse, resfriados, gripes, reumatismo, artrite, debilidade geral, dores.

CAPIM CIDREIRA - é obtido através da destilação com vapor das folhas frescas ou semi-secas. Anti-séptico, estimulante, desodorante, refrescante. Usos mais importantes: infecções, acne, tônico geral, digestivo, diurético, estados nervosos, celulite, tratamento de pele, dificuldades de concentração, esgotamento mental, negativismo.

CARDAMONO - é obtido através da destilação com vapor das sementes do fruto verde. Excelente contra a indigestão com flatulência. Fermentação gástrica anormal, que é a causa do mau-hálito (halitose), diarreia acompanhada de cólicas. Esgotamento mental, descontrole elevado, baixa de libido. Usos mais importantes: indigestão, flatulência, cansaço mental, retenção de líquido, câibras musculares, espasmo muscular, câibras estomacais, cansaço físico, catarro, dor de cabeça de sinusite, prisão de ventre.

CEDRO - é obtido através da destilação com vapor das lascas de madeira e serragem. Pode ser usado em inalações, em casos de tosse e resfriado. Baixa concentração, ansiedade, stress, e tensão nervosa, anti-séptico, adstringente e antiseborréico. O óleo de Cedro tem um

efeito positivo sobre a pele, e é valioso em todo o tipo de erupções da pele. É muito bom para acne, pele oleosa e seborréia, dermatite e psoríase. Usos mais importantes: infecções do peito, infecções urinárias. Acne, tônico geral, limpeza, reumatismo, asma, ansiedade, cistite, problemas do couro cabeludo, celulite.

CIPRESTE - é obtido através da destilação a vapor da folhagem e ramos dos galhos novos. Adstringente, anti-reumático, cicatrizante, usado em banhos para as hemorróidas, usado em banhos nos pés para pés suados. Útil no caso de perda de líquido no corpo, portanto é bom para pele oleosa e menstruação. Usos mais importantes: circulação, varizes hemorróidas, problemas de menopausa, problemas de menstruação, tosse, asma e alguns problemas respiratórios, retenção de líquido, celulite, reumatismo, tensão, nervosismo.

COENTRO - é obtido através da destilação com vapor, das sementes maduras maceradas. Usos mais importantes: problemas digestivos, flatulência, câibras estomacais, dores de vias a cansaço, cansaço mental, reumatismo.

CRAVO - é obtido através da extração com solvente e depois extração com álcool do núcleo da flor. Fortemente anti-séptico. Em forma diluída faz um excelente gargarejo combinado com eucalipto. Tem efeito analgésico sobre as gengivas. Cicatrizante, antiespasmódico e carminativo. Usos mais importantes: usado em aromapsicologia - por exemplo, nos problemas emocionais, no estresse, sentimentos de isolamento, mente super ativa, incapacidade de se comunicar, solidão emocional, sentimento de estar sendo abandonado.

ERVA DOCE - é obtido através da destilação das sementes maceradas. O óleo de Erva Doce é um bom diurético e pode ser ministrado quando há insuficiente secreção de urina. Também ajuda a dissolver as pedras dos rins, e possui certo poder antitóxico. Usos mais importantes: Dores abdominais ou câibras, flatulência, tosse, dor de garganta, problemas digestivos, problemas menstruais, tensão pré-menstrual, problemas da menopausa, obesidade, náuseas, retenção de líquidos, problemas hepáticos.

EUCALIPTO - É obtido através da destilação com vapor das folhas e ramos. Usado em inalações ou misturado com os óleos de Lavanda e Pinho quando estamos congestionados com resfriado. Fazer massagem no peito. Refresca quartos com doentes. Antirreumático, analgésico e descongestionante, é muito útil na maioria dos desarranjos respiratórios, incluindo sinusite e tuberculose, e também para as infecções da garganta, especialmente quando há uma forte descarga mucosa. É um ótimo agente antiviral. Usos mais importantes: infecções do peito, anti-séptico, antiinflamatório, calmante, peitoral, antibiótico, antifúngico.

GENGIBRE- É obtido através da destilação com vapor do rizoma (raiz) fresco ou desidratado. Usos mais importantes: Fratura, reumatismo, artrite, entorpecimento, cansaço muscular, problemas digestivos, náusea, resfriado e gripe, frieza emocional, cansaço nervoso, debilidade geral, tônico sexual, enjôo devido ao balanço em navios.

GERÂNIO - É obtido através da destilação com vapor das folhas e hastes. Anticoagulante, antidepressivo, analgésico, regenerativo e adstringente, cicatrizante. É um analgésico e sedativo suave e pode ser usada para nevralgias e sofrimentos mais de origem nervosa do que física. É excelente para queimaduras e é famoso por sua eficácia sobre as feridas e todo tipo de úlcera. Sua ação calmante é aplicada em estomatites e gastrenterites. O óleo Gerânio é muito útil em todo tipo de problemas de pele, incluindo eczema seco, queimaduras, herpes, tinha e pediculose (piolhos). Podendo ser usado em qualquer tipo de pele. Usos mais importantes: Problemas de reprodução feminina, distúrbios circulatórios, antidepressivo, menopausa, feridas, hemorróidas, bactericida, anti-infeccioso, cansaço nervoso, equilíbrio emocional.

HORTELÃ - É obtido através da destilação com vapor da planta fresca ou parcialmente seca. O óleo de Hortelã em termos terapêuticos é um dos mais importantes. Antiespasmódico. Massagens no peito para doenças respiratórias. Essência de primeiros socorros típica: náuseas, garganta inflamada e enjôo de viagens. Como em distúrbios respiratórios. Fortalece entorpece os nervos e em grandes doses, faz dormir. Este óleo pode aliviar qualquer espécie de irritação cutânea, mas neste caso deve ser usado com moderação, pois, se usado em excesso poderá irritar mais. É um agente antibacteriano razoavelmente eficaz contra a tuberculose, e é muito bom para tosse seca. Usos mais importantes: Dor de cabeça, náusea, cansaço, apatia, tosse, problemas digestivos, problemas intestinais, flatulência, dor muscular, congestão do sinus nasal, choque, fraqueza, enjoos, infecções da boca ou nas gengivas, cansaço mental, circulação deficiente.

ILANGUE-ILANGUE (ylang ylang) - É obtido através da destilação com vapor das flores frescas, totalmente desenvolvidas, colhidas de preferência ao romper do dia. O Ilangue-Ilangue é um dos óleos mais agradáveis, e pode prontamente ser usado como perfume de longa duração e óleo de banho exótico. Seu efeito sobre o sistema nervoso é eufórico, sedativo, hipotensor, sendo indicado em casos de ansiedade, tensão e pressão alta. Como anti-séptico geral. Tem um efeito suavizante sobre a pele e é muito usado em óleo massagem facial devido ao seu aroma. Afrodisíaco, antidepressivo, sedativo, anti-séptico para infecções intestinais, para frigidez e cuidados da pele. Usos mais importantes: Nervosismo, cansaço físico, depressão, estresse, irritabilidade, crescimento do cabelo, ansiedade, tensão pré-menstrual, tratamento da pele, tensão nervosa, regula a circulação, tônico uterino.

JACINTO - É obtido através da extração com solvente e depois extração com álcool das flores. Usos mais importantes: para uso em aromapsicologia, crises emocionais, sedativo, tensão, calmante, cansaço mental, magoa, sentimentos de angustia e abandono.

JASMIM - É obtido através da extração do extrato das flores, com solventes naturais. O jasmim é uma planta quente revigorante, é útil para tosse, deficiências respiratórias. Dispersa humores incipientes e é boa para resfriado e constituições catarrais. O óleo é bom também para membros duros e contraídos; ele abre, aquece e suaviza os nervos e tendões. Remove as doenças do útero. O óleo de jasmim atua basicamente sobre o nível emocional, sendo de grande valor em problemas psicológicos e psicossomáticos. Embora tenha efeitos fisiológicos, seu uso é especialmente indicado quando estes se ligam a um problema emocional. O Jasmim é um sedativo dos nervos e, ao mesmo tempo, grande estimulante. É antidepressivo e produz um sentimento de otimismo, confiança e euforia. Usos mais importantes: afrodisíaco, fertilizador, tensão nervosa, problemas relacionados com o estresse, depressão, anti-séptico, tratamento de pele.

JUNIPERO - É obtido através das frutinhas pequenas espremidas a frio. O óleo de Junipero atua sobre a pele, a digestão, o trato urinário, sangue e sobre os nervos. Junto com o Sândalo é um dos diuréticos para infecções do trato urinário. Estimula a circulação, e como purificador do sangue é indicado em todos os distúrbios da pele e do sangue. Como anti-séptico adstringente é muito bom para peles oleosas e acne, nem como para tonificação da pele. Usos mais importantes: anti-séptico para os tratos respiratório, digestivo e sangue. Disenteria ajuda em convulsões, tosse, carência respiratória, câibras, ajuda nas hemorróidas, diurético.

LARANJA - É obtido através da casca da laranja espremida a frio. É um óleo de ação sedativa, digestiva e tonificante, indicado para quem procura ganhar energia. Usos mais importantes: diurético, prisão de ventre ajuda a eliminar as toxinas, excessos cometidos com comida, tratamento de pele, calmante, anticoagulante, sedativo, estomacal, diurético, tônico, antiespasmódico, anti-séptico, antibiótico, depurativo, ansiedade nervosa, desinfetante, tônico geral do corpo.

LAVANDA - É obtido através da destilação com vapor das extremidades com flores. Seu aroma doce e penetrante é calmante e o óleo tem ação desintoxicante e cicatrizante, que ajuda tratar peles sensíveis. Lavanda adicionada ao banho ajuda a relaxar e refrescar. Pode ser vaporizado no quarto de dormir para induzir o sono. Ajuda a aliviar uma dor de cabeça. Usado em óleos de massagem é útil em casos de reumatismo. O óleo de Lavanda é um bastante eficiente para picadas e ferroadas de insetos, particularmente as de abelha, vespa, borrachudo e mosquito, e é igualmente eficaz contra a queimadura de urtiga. Esfregue diretamente sobre a ferroadada ou picada. Usos mais importantes: cortes, esfoladuras, queimaduras, reumatismo, frieira, dermatites, eczema, queimaduras de sol, picada de insetos, dor de cabeça, enxaqueca,

insônia, infecção, artrite, ansiedade, tensão, pânico, histeria, cansaço, problemas inflamatórios, brotoeja, estado nervos, espasmos.

LIMÃO - É obtido através da casca do limão espremida a frio. Refrescante, um óleo de banho ideal para estimular os sentidos e revigoras a pele. Depurativo, expectorante, sedativo, tônico, bactericida e cicatrizante. Ajuda a tratar cabelos oleosos e unhas frágeis. Usos mais importantes: tônico geral, infecções, desintoxicação, cansaço geral, obesidade, acne, cansaço físico, digestão, depressão, reumatismo, resfriado e gripe, tratamento de pele, antibiótico, sedativo, diurético, adstringente, digestivo, imunoestimulante, antidepressivo, estimulante, anti-séptico, antitérmico, calmante, antiespasmódico, depurativo, vermífugo, cicatrizante.

LOURO - É obtido através da destilação com vapor com água do mar das folhas colhidas de arbustos de pelo menos cinco anos. Usos mais importantes: reumatismo, dor muscular, nevralgias, circulação, resfriado, gripe, calmante, infecções dentárias, diarreia, infecções da pele, cansaço geral, anti-séptico, antibiótico, analgésico, anti-infecciosos, estimulante geral, hipertensivo.

MANJERICÃO - É obtido através da destilação do caule, folhas e extremidades floridas. Tônico e anti-séptico pode auxiliar o sono, digestivo, estimulante do córtex da supra-renal. O óleo de manjeriço é um excelente aromático para os nervos. Ele clareia as idéias, alivia a fadiga intelectual e dá força mental e clareza. Pode ser usado em todo tipo de distúrbio nervos, especialmente o associado com fraqueza, indecisão ou histeria. Usos mais importantes: estado nervoso fraco, cansaço mental, dor de cabeça, tensão, estresse, espasmo muscular, concentração, preguiça física e mental.

MELISSA - É obtido através da destilação com vapor, feita nas partes frescas das extremidades floridas, folhas e caule. O efeito do Óleo de Melissa sobre o sistema nervoso está intimamente relacionado com sua ação cardíaca. É através do sistema nervoso que ele manifesta sua ação antiespasmódica. É um poderoso sedativo e, ao mesmo tempo, e em parte através do alívio da tensão e do espasmo, tem esse efeito de alegria sobre o espírito. A Melissa tem afinidade com o sistema reprodutor feminino, tendo uma suave ação sobre as dores menstruais, possuindo um efeito antiespasmódico, calmante e relaxante, fazendo com que a natureza funcione em seu próprio ritmo, removendo tensões e bloqueios. Usos mais importantes: Calmante, câibras estomacais, náuseas, palpitações, estresse, depressão, dor de cabeça, cansaço mental, cólica menstrual, tônico geral, herpes, cândida.

MIRRA - É obtido através da destilação com vapor da goma oleorresina. Anti-séptico e antiinflamatório. É estimulante e fortificante, e sua principal área de ação é o sistema pulmonar. Sua ação sobre o sistema digestivo é estimulante, excitando o apetite e o fluxo do

suco gástrico e corrigindo a flatulência. Usado para tratar pele rachada e envelhecida. Bom para casos de resfriados, catarrros, fungicida. Devido as propriedades anti-séptica e adstringente é muito útil como aplicação externa sobre hemorróidas. Usos mais importantes: tosse, catarro, bronquite, ulcerações, feridas na boca, resfriado, ferimentos, infecções, sensação de frio, eczema, tinha dores, infecções na gengiva, tratamento de pele, peitoral, antisséptico, expectorante, antifúngico, adstringente.

PATCHULI - É obtido através da destilação com vapor, feita nas folhas secadas ao sol, ligeiramente fermentadas. Sedativo dos nervos e antidepressivo. Afrodisíaco. Pode ser usado em produtos dermatológicos para tratar de pele seca, envelhecida ou enrugada. Também útil em problemas de obesidade, retenção de líquidos, ansiedade, depressão, concilia as idéias, ajuda a esclarecer os problemas, levando-os ao ponto que possam ser vistos mais objetivamente e possam ser resolvidos. Usos mais importantes: infecções por fungos, infecções, infecções por bactérias, prisão de ventre, tônico uterino, caspa, repelente de insetos, picadas de insetos, problemas emocionais devidos o estresse, dependência de drogas, vermelhidão da pele, dermatite, pé de atleta, tinha, parasitas, ajuda a eliminar as toxinas, tônico, anti-infeccioso, antisséptico, descongestionante, antibiótico, antifúngico, antidepressivo, antitóxico, afrodisíaco, adstringente, calmante, nervino.

PINHO - É obtido através da destilação com vapor dos ramos e brotos. Anti-séptico poderoso usado em todos os tipos de infecções inclusive respiratórias e urinarias. Indicado para acalmar o stress mental. Usos mais importantes: reumatismo, dor muscular, cansaço muscular, infecção nos brônquios, resfriado, tosse, debilidade geral, cansaço mental, asma, infecção no sinus nasal, celulite, problemas urinários.

ROSA - É obtido através de destilação com vapor das flores frescas, colhidas antes das 08 horas da manhã. O óleo de rosa é refrescante, calmante e benéfico para o coração e olhos. É laxante e tônico aumenta o sêmen e realça a beleza da pele. É digestivo, restaura o equilíbrio emocional e é altamente eficaz contra impurezas no sangue. O óleo de rosa é útil sobre o sistema vascular, digestivo e nervoso, e mais especialmente as naturezas de sua ação tornam-na particularmente adequado para as condições de estresse que estão se tornando cada vez mais comuns hoje em dia: tensão nervosa, úlceras pépticas, problemas cardíacos, etc. Usos mais importantes: problemas e reprodução feminina, esterilidade, escaras, circulação deficiente, parto, afrodisíaco, tensão nervosa, calmante, crises emocionais, tônico geral, problemas de pele, tratamentos de pele.

SÂNDALO - É obtido através de destilação com vapor da madeira picada. O óleo de Sândalo é eficaz em todo estado genito-urinário em que haja emissão de mucosas, especialmente a gonorréia. Tem um efeito antiinflamatório e é suavemente analgésico no

tratamento das inflamações de membranas mucosas. O óleo de Sândalo é tônico, sedativo e muito útil em problemas crônicos e inflamatórios. Devido ao seu odor agradável, pode ser útil em estados de ansiedade e depressão. Usos mais importantes: bronquite, catarro, tosse, retenção de líquido, infecção na bexiga, infecção da garganta, depressão, cistite, escaras, ansiedade, tensão nervosa, acne, tratamento de pele, afrodisíaco, relaxamento, estresse, tensão, infecções no peito, náusea, esgotamento nervoso, doença crônica.

TANGERINA - é obtido através da casca da Tangerina espremida a frio, Calmante antiespasmódico. Tensão nervosa, insônia. Ajuda diminuir a celulite e bolsões de gordura para ajudar o escoamento do sistema linfático. Usos mais importantes: Convalescença, problemas digestivos, esgotamento, tensão nervosa, irritabilidade, celulite, prisão de ventre, tratamento de pele.

VÉTIVER - É obtido através de destilação com vapor das raízes lavadas. Secas, picadas ou moídas. Usado em loções para estimular a circulação, em juntas doloridas ou artrite. Bom para pele seca e irritada, madura ou envelhecida. Calmante e sedativo. Usos mais importantes: Reumatismo, tônico circulatório, problemas menstruais, estresse, tensão, calmante, tensão nervosa, purificação, excessos cometidos com comida.

QUANTIDADES E DILUIÇÕES

As quantidades aqui descritas são dadas em ml (mililitros), portanto, considere abaixo:

- 1 ml = 20 gotas
- 5 ml = 1 colher de chá pequena
- 1000 ml = 1 litro

ÓLEO PARA MASSAGEM

Para óleo de massagem, seja facial ou do corpo, use 01 gota de essência para cada 2 ml de óleo vegetal (amêndoa, ou o óleo de sua preferência).

Quando misturar um óleo para massagem, há dois ingredientes básicos: óleo essencial e óleo vegetal - Este age como um veículo para as misturas ou essências, que assim podem ser diluídas até se obter a força desejada, e pode ser aplicado como óleo de massagem comum.

Se quiser um óleo que nutra a pele, além de agir como veículo, óleos de abacate, pêra e germe de trigo são especialmente ricos em vitaminas. Contudo, são um pouco fortes para serem

usados puros, e devem ser misturados com um óleo vegetal mais leve, de modo que o seu "veículo" seja nutritivo mas não forte demais. Você pode achar o óleo de amêndoa doce melhor para uso geral, mas o de oliva seja ou semente de girassol pode ser usado também, ou se você já usa um outro óleo, poderá continuar com o mesmo que já se encontra adaptado.

Na massagem com óleos essenciais, a massagem de corpo inteiro diferencia-se da massagem usada em áreas localizadas sob as quais se situa o órgão afetado. É muito eficaz a aplicação de óleo de massagem que contenha essências aromáticas, independentemente das diversas técnicas de cada terapeuta.

Você pode misturar óleos para massagem que, por exemplo, acalmem os nervos, relaxem o espírito, tonifiquem os músculos, aliviem as dores reumáticas ou musculares, sejam eficazes contra a celulite e estimulem a circulação sanguínea, além de muitas misturas que, aplicadas em massagens localizadas, objetivem o tratamento de um órgão em especial.

A massagem significa dar e receber: é um contato físico com outra pessoa, é fazer reciprocamente o bem. Se você se submeter a uma massagem ou ba fizer você mesmo, descontraia-se e sinta novamente o seu corpo.

Uma vez só que seja "gratifique-se" com uma coisa extraordinária: uma massagem com óleos essenciais.

Durante a massagem, você inspira os aromas dos óleos e, através do sentido do olfato, estará recebendo tratamento e estímulos. Depois da massagem, repouse e deixe que os óleos possam atuar por mais tempo. Na massagem facial, deixe o óleo por cerca de 15 minutos sobre a pele, dando pequenas pancadinhas e retirando o excesso com um chumaço de algodão.

UNGÜENTOS:

Com unguentos usa-se a quantidade de essência e de óleo base (óleo de amêndoas ou cera de abelha), e procede-se de acordo com a finalidade, conforme descrito abaixo:

Inalações: 08 a 12 gotas para uma bacia de água quente
04 a 06 gotas para vaporização facial

Na inalação, os vapores dos óleos essenciais penetram pelas vias respiratórias, e por isso mesmo são particularmente indicados no tratamento de infecções respiratórias, sinus frontais e sinusites.



Os óleos essenciais agem, além disso, contra a propagação dos vírus e das bactérias, ou também como expectorantes e tranquilizantes. Resfriados, gripes, tosse e asma são males típicos para os quais se deve usar a inalação. Uma vez que os aromas irão alcançar também o centro do olfato, o objetivo é conseguir ainda outros efeitos psicossomáticos. Em geral, a partir da inalação pode-se contar com efeitos rápidos e intensos.

Banhos: 03 à 05 gotas de óleo essencial, na banheira.

Nos banhos, os óleos essenciais incidem sobre a pele e o olfato. O banho com óleos essenciais é a principal terapia e a mais intensa, pois, conjugando-se os óleos com a água, eles podem penetrar rapidamente na pele e ser levados pelos líquidos do corpo ao órgão doente. Inspirado o aroma, sucede-se uma estimulação dos nervos do olfato e a pele será tratada por substâncias curativas.



Após vinte minutos, os óleos terão penetrado na pele, pois eles se dissolvem subcutaneamente na parte gordurosa, passando a atuar nos locais afetados. No entanto, não espere mudanças imediatas no seu estado de saúde. Os óleos essenciais têm uma incidência sutil e dependem de vários fatores para que possam surtir efeito específico num determinado espaço de tempo.

Compressas: 02 gotas de óleo essencial para cada 500 ml de água quente.

Compressas de água quentes ou frias são um excelente meio para combater e tratar dores, câibras, inchaços ou inflamações, porque aqui os óleos essenciais podem agir concentradamente na região a ser tratada. Misturados com água, os óleos penetram rapidamente na pele em cerca de 15 à 20 minutos.



Compressas quentes são apropriadas para reumatismo, artrites, dores musculares (dores nas costas), febre, espasmos (estômago, menstruação), dores de dentes e de ouvidos, abscessos, doenças da pele, bronquites.

Compressas frias são recomendadas para dores de cabeça, inchaço muscular, torções, tendinites.

INDICAÇÕES DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Sistema digestivo:

Gastrite: limão, copaíba, petitgrain, alecrim QT3 (verbenona)

Úlcera estomacal: Limão, camomila alemã, candeia, cedro do Atlas e do Himalaia, gurjan, turmerico, hedychium.

Prisão de ventre: Laranja, erva-doce, anis-estrelado, tangerina, mandarina, funcho, grapefruit, petitgrain laranja, petitgrain limão, limão.

Enjôo e náuseas: hortelã pimenta, hortelã do campo, cânfora, alecrim QT1 (cânfora) ou QT2 (cineol).

Diarréia: petitgrain laranja, petitgrain limão.

Falta de apetite: laranja, tangerina, canela, cravo, limão.

Apetite fora do normal: pachouli.

Congestão hepática: *Camomila alemã, Angélica raízes ou sementes, milefólio, hissopo, alecrim QT3 (verbenona), coentro, cerefólio, aipo sementes.*

Ressaca: *Limão.*

Sistema circulatório:

Varizes: *hortelã pimenta, do campo ou verde, cânfora, limão, cipreste, folha de junípero, pinheiro silvestre, bergamota.*

Colesterol alto: *limão, alho.*

Hipertensão: *lavanda fina e estoeca, mirto, camomila romana, pau rosa, esclareia, melissa, capim cidreira, litsea cubeba, verbena limão.*

Hipotensão: *alecrim QT1 (cânfora), cânfora branca, hissopo, lavanda spike.*

Celulite: *hortelã pimenta, do campo ou verde, cânfora, cipreste, folha de junípero, pinheiro silvestre, citronela, capim cidreira.*

Obesidade: *laranja, limão, tangerina, grapefruit, erva-doce, anis estrelado, funcho.*

Hidropsia: *laranja, limão, tangerina, grapefruit, erva-doce, anis estrelado, funcho.*

Sistema esquelético-tegumentar-muscular:

Artrite, reumatismo, tendões inflamados e LER: *orégano selvagem, de vaso e comum, citronela, capim cidreira, limão e gengibre, citronela, Angélica, hissopo, tea tree, wintergreen, bétula doce, junípero folhas, pinheiro silvestre e abeto.*

Gota: *capim cidreira, hissopo, limão, levístico, canela casca, bergamota.*

Verrugas e calosidades: *cravo da Índia.*

Alergias de pele: *camomila romana, lavanda fina e estoeca, mirto, pinheiro silvestre, abeto, cedro do atlas ou Himalaia, perila, hortela limão, bergamota.*

Psoríase: *limão, camomila romana, lavanda fina e estoeca, mirto, milefólio, sândalo, bergamota, xantoxilum, gerânios.*

Furúnculos e inflamações: *oréganos, tomilho vermelho, tea tree, manuka, hissopo, canela, cravo da Índia, capim cidreira ou limão, milefólio, bétula branca.*

Cicatrização e queimaduras: *lavandas, pau rosa, hortelã limão, sândalo, mirto, óleo de Ho (ho wood e ho leaf), benjoim, xantoxilum.*

Micoses e cândida: *tea tree, cravo da Índia, tomilho vermelho, oréganos, manuka.*

Sistema respiratório:

Asma: *camomila romana, lavanda fina ou estoeca, mirto, sálvias, poejos.*

Bronquite e sinusite: *eucalipto glóbulos, smithii e hortelã, hortelã pimenta ou do campo, alecrim QT1 e QT2, cânfora branca, sálvia triloba, louro folhas e bagas.*

Rinite e alergias: *mirto, poejo, wintergreen, perila, bétula doce, bergamota.*

Infecções pulmonares (tuberculose, pneumonia, etc): *Eucalipto citriodora, oréganos, tomilho vermelho, tea tree, manuka, kanuka, hissopo, canela casca.*

Sistema excretor:

Rins - má eliminação: *laranja, tangerina, erva-doce, anis-estrelado, funcho.*

Cálculos: *camomila alemã.*

Cólicas: *camomila romana, lavanda fina, lavanda estoeca.*

Cistite e Nefrite: *tea tree, junípero bagas, manuka, orégano.*

Sistema reprodutivo e endócrino:

Frigidez e impotência: *ylang ylang completo, canela casca, cravo da Índia, jasmim, benjoim do sião.*

Dificuldade de engravidar: *sálvia esclaráia.*

TPM (tensão pré-menstrual) e menopausa: *sálvia esclaráia, anis-estrelado, funcho, erva-doce, vitex, sálvia d dalmácia e triloba, tansy, cenoura semente, salsa.*

Problemas de próstata: *sálvia esclaráia.*

Falta de leite (amamentação): *anis-estrelado, funcho, erva-doce.*

Cândida vaginal: *tea tree, manuka, bergamota.*

Leucorréia: *sálvia esclaráia e triloba, tea tree, bergamota.*

Cólicas: *camomila romana, mirto, lavanda fina e estoeca, cenoura semente, salsa.*

Câncer, tumores e cistos: *orégano de vaso, comum e selvagem, cominho negro, limão.*

Sangue:

Anemia: *vetiver, levístico, parsnip, aipo sementes, cyperus.*

Sistema imunológico: *olíbano, sândalo, mirra, ylang ylang completo, jasmim, canela, cravo da Índia, vetiver, pachouli, aipo sementes, cenoura sementes, cyperus, xantoxilum, lavandas, camomilas, levístico, oppoponax.*

Intoxicação (depurativos): *hissopo, limão, angélica.*

Sistema nervoso:

Memória fraca: *alecrim QT1 (cânfora), cânfora, hortelã pimenta.*

Insônia: *lavanda fina e estoeca, camomila romana.*

Agitação e ansiedade: *lavandas, pinheiro silvestre, ho wood, pau rosa, ylang ylang completo, neroli, laranja, petitgrains, camomila romana, mirto.*

Stress nervoso: *pinheiro silvestre, abeto, sálvia triloba, poejo, petitgrains, louro.*

Emocional:

Tristeza, apatia e depressão: *tangerina, laranja, grapefruit, ylang ylang completo, camomila romana, bergamota.*

Raiva e dificuldade em perdoar: *camomila romana, ylang ylang completo, rosa.*

Medo (diversos): *canela, gerânio.*

Sensação de falta de liberdade: *louro folhas, eucalipto glóbulos, hortelã pimenta, lavanda spike.*

Falta de persistência nas coisas: *pachouli.*

Nostalgia excessiva: *canela cascas.*

Meditação (facilitadores): *sândalo, olíbano, mirra, abeto, pinheiro silvestre.*

Outros:

Piolho: *capim cidreira, canela folhas, alecrins, louro, lavanda spike.*

Caspa e seborréia: *limão, lima brasileira, alecrim QT1, alecrim QT2 (turco), laranja, tangerina, grapefruit, capim cidreira, limão e gengibre.*

Câncer e tumores em geral: *orégano de vaso, selvagem e comum, cominho negro, limão, xantoxilum, olíbano somália.*

Crescimento capilar (estimular): *manjerição exótico e de cheiro, sálvias, jojoba jaborandi, louro, cânfora branca, hortelã pimenta, alecrim Qt1.*

Doenças infecciosas: *tea tree, manuka, oréganos, tomilho vermelho e branco, hissopo, canela casca, timbra.*

Chulé: *tea tree, manuka, louro, citronela, eucaliptos.*

GLOSSÁRIO DOS USOS TERAPÊUTICOS DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Analgésico: reduz a sensação de dor

Antibiótico/bactericida: evita o desenvolvimento das bactérias

Anti-esclerótico: evita o enrijecimento das células e dos tecidos

Antiespasmódico: evita ou alivia espasmos, convulsões ou contrações

Antifungo: impede o desenvolvimento dos fungos

Anti-infeccioso: evita que a infecção se desenvolva

Antiparasita: atua contra os insetos parasitas

Antisséptico: destrói micróbios e previne seu aparecimento

Anti-sudorífico: evita a transpiração

Antitérmico: age contra a febre

Antitosse: alivia a tosse

Antivírus: evita o desenvolvimento dos vírus

Balsâmico: melhora a dor de garganta, a tosse, etc.

Calmante: sedativo, agente calmante

Carminativo: alivia a flatulência, a dor e o inchaço abdominais

Cicatrizante: promove a formação de tecido cicatrizante;

Depurativo: purificador, desintoxicante, purifica o sangue e os órgãos internos

Diurético: promove a eliminação, pela urina, do excesso de água retido no corpo

Emoliente: suaviza a pele

Estimulante: aumenta o funcionamento geral do corpo

Expectorante: promove a saída do catarro que está no corpo

Hepático: atua sobre o fígado

Imuno-estimulante: estimula a ação do sistema imunológico

Mucolítico: acaba com o catarro

Nervino: atua sobre os nervos, alivia os distúrbios nervosos

Peitoral: benéfico para as doenças ou problemas do peito e do sistema respiratório

Sedativo: reduz a excitação mental ou a atividade física

Tônico estomacal: bom para o estômago, tônico gástrico: ajuda a digestão

Tônico: revigora, refresca e restaura

Vermífugo: expelle os vermes intestinais

MATERIAL AVULSO

Capim Cidreira, Limão e Gengibre, Palmarosa, Jamrosa, Citronela

Dentre os diferentes tipos de capins e gramas, falaremos sobre aqueles pertencentes ao gênero *Cymbopogon*, que possui aproximadamente 56 espécies aromáticas e que ocorrem nas

regiões tropicais e temperadas da Eurásia. Algumas destas espécies merecem atenção especial devido ao seu grande uso dentro da medicina popular e para extração de óleo essencial com as mais diferentes finalidades como uso terapêutico, cosmético e perfumaria. Entre estes nós destacamos o capim limão, capim cidreira, citronela, palmarosa, jamrosa e capim gengibre. Todos os capins são plantas perenes, de aspecto muito parecido o que às vezes até dificulta sua identificação sem um contato direto com suas folhas para sentir-se seu aroma. Normalmente formam touceiras como as de cana, mas em escala menor no verão, aparecem insignificantes panículas em espigas nas plantas silvestres, entretanto raramente nas de cultivo. A maior parte dos capins são originários das savanas da Índia meridional, da China, Filipinas, Sri Lanka e da Guatemala.

Do capim limão (lemongrass) existem duas subespécies, com óleos essenciais diferentes. A primeira delas, de nome científico *Cymbopogon flexuosus* é conhecida como capim limão da Índia oriental e seria o capim limão do qual tratam os livros de aromaterapia internacionais (às vezes é erroneamente chamado de citronela ou confundido com a mesma). O segundo, o *Cymbopogon citratus*, é muito conhecido aqui no Brasil como capim cidreira, erva-cidreira ou capim santo (no exterior é denominado de capim limão da Guatemala). São plantas diferentes e no Brasil só existe a segunda, o *C. citratus*. A diferença básica entre as duas plantas fica na composição química de seus óleos essenciais. Ambos possuem um alto teor de citral, um componente que lhes dá um certo cheiro de limão, daí o nome, porém o capim cidreira possuirá também mirceno, o que lhe confere outras propriedades. O capim limão (*Cymbopogon flexuosus*) possui um teor de citral superior a 85% em seu óleo essencial, enquanto o capim cidreira (*Cymbopogon citratus*) de 65-85%. Dentro da cultura popular estas plantas são indicadas como calmantes, sedativas, em problemas gastro-intestinais, como repelente de insetos, galactagos, em casos de febre e até dor de cabeça. Algumas pesquisas científicas já feitas com o óleo essencial da planta possibilitaram se confirmar certas indicações e desmentir outras:

Ambas as plantas prezam pela reputação de serem calmantes segundo a medicina popular, porém pesquisas feitas na Universidade Federal Fluminense de Niterói e Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto mostraram que em testes realizados com cobaias, o chá de capim cidreira não possui qualquer efeito calmante do sistema nervoso central. O que pode acontecer é que o óleo de capim cidreira possui ação vasodilatadora, podendo abaixar a pressão sanguínea, e isso acabar sendo confundido com a sensação de relaxamento. Outra possibilidade é que por conter bem mais mirceno do que o capim limão, o capim cidreira poderia exercer uma ação analgésica local pois outras pesquisas demonstraram que o mirceno possui propriedades sedativas do sistema nervoso periférico e apresenta resultado mais eficaz neste sentido quando inalado, usado localmente ou quando injetado diretamente na corrente sanguínea. Devido a isso o capim cidreira é um bom óleo para empregar-se em massagens para tratar de

dores musculares e localizadas, pois ajuda a diminuir a dor, tratando também de processos inflamatórios.

O efeito calmante e antidepressivo do chá de capim cidreira talvez tenha sido atribuído a ele devido à confusão que se faz aqui no Brasil entre as plantas com o nome erva-cidreira, pois em outros países ele não é considerado calmante. Existem três plantas com este nome sendo que somente esta é um tipo de grama. As outras duas são a melissa (*Melissa officinalis*) e dá de forma rasteira de maneira muito semelhante à hortelã e a outra é a verbena brasileira (*Lippia geminata*).

Outra propriedade muito importante já estudada com o capim cidreira e capim limão são suas propriedades fungicidas que podem ser aproveitadas na conservação de alimentos estocados e no tratamento de micoses e alergias (fungos são os maiores causadores de alergias de pele e respiratória). Uma pesquisa feita com o capim cidreira constatou uma grande eficácia contra *Aspergillus flavus*, um fungo comum de se formar em alimentos estocados em galpões e responsável pela sua rápida deteriorização. A ação do óleo persistiu por um espaço de 7 meses de estocagem e a introdução de altas doses de fungos nas amostras. Seu uso em aromatizadores é útil para matar fungos dispersos no ar como *aspergillus fumigatus*, *Rhizopus oryzae*, *Fusarium solani*, etc.

Propriedades antibacterianas no óleo mostram-se muito úteis no tratamento de uma série de microorganismos como *Staphylococcus aureus*, *Enterococcus faecalis*, *Candida albicans*, *Salmonella entérica*, *Aeromonas veronii*, *Pseudomonas aeruginosa*, etc. Pela existência de farnesol nos óleos de capins, eles passam a adquirir uma ação bacteriostática, ou seja, inibem a multiplicação das bactérias e isso explica seu resultado como desodorante, desinfetante e contra bromidrose (chulé).

Outros empregos do capim cidreira seria no tratamento de acne, como estimulante da circulação, em massagens anti-celulite, problemas de má digestão e gases. Observamos que um chá bem concentrado de capim cidreira é muito útil para acabar com os sintomas das gripes, o que nos leva a suspeitar também de uma propriedade inibitória de vírus.

Uma outra planta da família dos capins é a palmarosa (*Cymbopogon martinii* var, *motia*), que por possuir geraniol em seu óleo possuirá um aroma que lembra o do gerânio ou da rosa. A palmarosa é muito empregada no tratamento da pele, pois ajuda a tratar de acne, inflamações, age como rejuvenecedora e citofilática e por isso é muito usada dentro da cosmética. Um óleo muito parecido com a palmarosa é a jamrosa (*Cymbopogon jawarancusa*), muito comum na Índia, mas ainda pouco conhecida no ocidente. A jamrosa possui um aroma e composição química similar à da palmarosa e por isso pode substituí-la em seus usos.

O capim gengibre (*Cymbogon martinii* var. *sofia*), um parente próximo da palmarosa, possui aroma totalmente diferente e de um tom mais rústico. Possui propriedades parecidas com as do capim limão e age como um bom analgésico muscular (tensão e dores).

Existe também a citronela, muito conhecida por suas propriedades repelentes de insetos. Existem duas espécies de citronela conforme região de procedência. Seus óleos essenciais são parecidos em aroma e possuem as mesmas indicações, ficando a diferença no teor de citronelal do óleo. Ambas se originaram de uma espécie selvagem, a *Cymbopogon confertiflorus*. Uma é a citronela do Ceilão (*Cymbopogon nardus*) e a outra é a citronela de Java (*Cymbopogon winterianus*). A última é que possui mais citronelal, o princípio ativo responsável pelo potencial repelente da planta. Este é um óleo muito bom para ser empregado em inflamações articulares, reumatismo e até contra LER já mostrou algum resultado.

O óleo de citronela associado a 5% de vanilina numa pesquisa laboratorial repeliu três espécies de mosquitos (*Aedes aegypti*, *Culex quin-quefasciatus* e os *Anopheles*) por mais de 8 horas. Foram eficazes contra o *A. aegypti*, mosquito causador da dengue, velas de citronela com 3% de óleo essencial e incensos a 5%. Coleiras com citronela também têm se mostrado muito úteis para afastar pulgas, carrapatos e mosquitos de cachorros.

Um dos usos que poderíamos generalizar para os capins é como antissépticos para lavar pias de cozinha, tábuas de carne e ainda algumas gotas na água onde legumes e frutas são deixados por alguns minutos para matar vermes e bactérias. Um efeito tão bom quanto o cloro e menos prejudicial à saúde.

Apesar de todas estas boas indicações e dos óleos de capins serem óleos relativamente seguros, especialmente o capim limão e cidreira devem ser evitados por homens com problemas de próstata como hiperplasia, pois o citral, presente no óleo, pode ocasionar um aumento da dilatação prostática, complicando ainda mais o problema. Porém, homens sem problemas de próstata podem usá-lo seguramente.

Também em pesquisas notou-se que o uso prolongado (acima de 15 dias) do óleo puro ou altamente concentrado sobre a pele pode ocasionar um estado de hiperplasia das glândulas sebáceas, o que pode desencadear problemas de pele. Em observações constatou-se que este efeito (ocasionado pelo citral existente no óleo) está relacionado a um aumento no nível de testosterona. A hiperplasia das glândulas sebáceas está relacionada diretamente a uma atividade andrógena afetada pela testosterona.

O EMPREGO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS DENTRO DA COSMÉTICA E DA ESTÉTICA TERAPÊUTICA

A Pele

Para cuidar da pele, não necessitamos de centenas de produtos, apenas de alguns que funcionem de verdade, incluindo um produto para limpeza, um tônico, um hidratante, uma máscara e um creme ou óleo para massagem. O processo de preparar cosméticos é tão simples como cozinhar e, além de não ser caro, permite a você selecionar óleos essenciais com os aromas que aprecia associado às propriedades terapêuticas de cada uma e os ingredientes indicados para cada tipo de pele. Assim como os alimentos, os produtos para cuidar da pele devem ser preparados com muita higiene. Mantidos na geladeira, podem durar até um mês.



Antes de mais nada, é importante conhecer seu tipo de pele para selecionar os melhores produtos para empregar sobre ela. Cada tipo de pele possui uma característica própria e não é recomendável utilizar-se, por exemplo, produtos oleosos em peles oleosas e propensas a acne, pois podem piorar ainda mais seu estado. Porém, em peles secas, eles são altamente recomendáveis pois ajudam a hidratar a pele. Saiba quais os tipos de óleos carreadores para cada tipo de pele na nossa sessão de óleos carreadores.

Tipos de Pele

Pele normal (eudérmica)	Aspecto: Possui superfície lisa, aveludada, sem manchas e elástica, umidade e brilho natural, sedosa, não descama, ausência de cravos. Sem óstios (poros) dilatados, sem rugas ou linhas profundas. Cuidados: Higienização correta, e proteção contra fatores ambientais. Qualquer tipo de óleo essencial recomendado para os outros tipos de pele pode ser empregado, assim como óleo carreador conforme a necessidade. Pele seca (alípica).
Pele seca (alípica) (seca)	Aspecto: Geralmente é fina e sem brilho, um pouco áspera, farinácea com pequenas escamações formadas por células mortas, com rugas precoces e

	pouco elástica. Cuidados: Para prevenir o envelhecimento prematuro e a desidratação, use cremes e óleos emolientes feitos com óleos carreadores de jojoba, abacate e amêndoas doces. A pele seca responde bem aos óleos essenciais que proporcionam a renovação da pele e a reposição de sua umidade perdida, entre os quais estão benjoim, olíbano, jasmim, lavanda, xantoxilum, rosa, sândalo, sálvia esclaréia, petitgrains, ylang ylang completo, davana, mirto (murta), pau rosa, pachouli, cedro do Atlas e Himalaia, gurjam, copaíba, erva-doce, funcho e anis-estrelado. Os óleos carreadores de oliva, amêndoas doces, abacate e germe de trigo são muito úteis.
Pele oleosa (lipídica)	Aspecto: Tende a parecer pálida e oleosa, e tem textura mais grossa. Possui oleosidade excessiva, com brilho úmido, poucas rugas mais profundas, óstios (poros) dilatados, obstruídos e com pontos pretos (cravos), dificuldade em manter a maquilagem. Resistente às variações climáticas. Cuidados: Mantenha a pele oleosa meticulosamente limpa: hidrate-a apenas quando estiver seca, evitando nariz e queixo. Use óleos e cremes à base de girassol, sementes de uva, ou canola, contendo óleos essenciais como gerânio, bergamota, lavanda, alecrim ou, limão, laranja, cipreste, grapefruit, lima, pinheiro silvestre, tangerina e madarina, por ajudarem a diminuir o excesso de oleosidade da pele e serem anti-sépticos. Ter uma alimentação menos gordurosa costuma auxiliar em muito este tipo de pele.
Pele mista	Aspecto: Caracteriza-se por áreas secas ao redor das maçãs do rosto, pescoço, olhos, e um "T" oleoso que abrange a testa, nariz e queixo. É opaca nas laterais, descama no frio e costuma ter a presença de cravos. Cuidado: Equilibre os dois tipos de pele hidratando as áreas secas e mantendo as oleosas muito limpas.
Acne	Causas: A acne (ou espinha) é causada por glândulas sebáceas hiperativas. O

óleo acumulado bloqueia os folículos produzindo cravos, e os organismos que habitam o sebo se transformam em ácidos, provocando as espinhas.

Cuidado: O melhor óleo para tratamento de espinhas é o óleo de tea tree. Outros também muito bons são manuka, kanuka e limão.

RECEITAS

Esfoliante natural



Têm a função de limpar a pele de células mortas, remover a sujeira diária sem retirar a oleosidade natural. Os grãos de limpeza têm efeito esfoliante e devem ser usados uma ou duas vezes por semana no lugar do sabonete. Use farelo de aveia para um abrasivo suave e aveia em flocos para um abrasivo mais forte.

GRÃOS DE LIMPEZA DE MEL & AVEIA

Óleos essenciais

12 gotas (óleo de laranja ou limão e gerânio funcionam bem)

Base

1 xícara de farelo de aveia, fina ou média;

$\frac{1}{2}$ xícara de amêndoas moídas;

10ml de óleo de amêndoas doces;

1 colher de sopa de mel

Modo de Fazer:

1 - Ponha a aveia e as amêndoas em uma tigela. Reserve. Em uma outra tigela, misture os óleos e o mel.

2 - Adicione a mistura aos ingredientes secos, misturando bem todos os ingredientes. Transfira para um vidro esterilizado. Para usar, umedeca uma colher de grãos com um pouco de água de rosas e esfregue levemente sobre o rosto. Depois lave.

Tônicos



Os tônicos para pele e as loções pós-barba, feitos pela infusão de óleos essenciais em água destilada, deixam a pele fresca, limpa e revigorada.

TÔNICO BÁSICO

Óleos essenciais

25 gotas (escolha até 4 óleos, tea tree, cipreste, alecrim e mirto são bons).

Base

100ml de água destilada ou água de flores (hidrossóis) – pode ser rosa, camomila, alecrim, etc.

1 - Em um vidro escuro, grande e esterilizado, adicione o óleo essencial à água e deixe por um mês, agitando frequentemente.

2 - Passe-o por um filtro de papel, despejando-o em uma grande tigela. Agite.

ÁGUA DE MEL

Óleos essenciais

5 gotas (rosa, pau rosa, gerânio, ylang ylang são bons).

Base

10ml de vodka

$\frac{1}{4}$ colher de chá de mel

80 ml de água de flor de laranjeira

Misture a vodka, o mel e os óleos e ponha uma garrafa pequena, escura e esterilizada. Deixe descansar por 10 dias, agitando de vez em quando. Dilua na água.

Cremes



Feito de óleos, ceras e água, os cremes mantêm a pele flexível enquanto a protegem dos elementos. Selecione os cremes baseando-se em seu tipo de pele e preferência.

CREME DE CERA DE ABELHA

Óleo essencial

4-6 gotas

Base

7g de cera de abelha

60ml de óleo de amêndoas doces

30ml de água de flores (hidrossóis) ou de água destilada.



1 - Despeje a cera de abelhas e o óleo carreador em uma tigela refratária. Coloque-a em banho Maria e mexa até que os ingredientes se misturem.



2 - Retire do banho Maria e devagar, adicione água à mistura, mexendo sem parar.



3 - Continue mexendo enquanto o creme esfria, depois adicione o óleo essencial. Mexa até a mistura engrossar e em seguida coloque-a em potes esterilizados.



NA CULINÁRIA

Doces e sucos

Suco de abacaxi c/ óleo de hortelã - 1 gota de hortelã pimenta em 1 litro de suco de abacaxi. Seu suco de abacaxi ficará com um gostinho de menta.

Óleo de casca de canela ou cássia em doces e pães dá um sabor especial. 1-2 gotas costumam ser suficientes. O mesmo é válido para o caviar da Índia no arroz doce.

Laranja, tangerina e limão são excelentes em bolos e tortas, adicionando um sabor especial. Pode-se empregar de 5-8 gotas na receita do bolo. Os mesmos óleos em sucos de frutas dão um sabor extra aos mesmos, e se utiliza 1-5 gotas conforme a quantidade (1 copo a 1 litro respectivamente).

Uso de óleos essenciais como tempero

Os melhores óleos essenciais para serem empregados como tempero são os óleos de turmerico (açafrão da Índia), cominho negro II (extraído por prensagem), hipocho, alho e gengibre (melhor o extraído por CO₂). Não recomendamos o orégano por ser muito forte, igualmente o tomilho e o manjerico.

Duas a cinco gotas de cominho negro numa sopa lhe dão um sabor inigualável. Além do mais é um bom óleo para problemas de gases, prisão de ventre e putrefação intestinal.

O turmerico é muito agradável em recheios de pastéis e salgados, sopas e arroz a grelha. 2 a 4 gotas costumam ser suficientes. É um bom óleo inclusive para problemas articulares, gases e má digestão.

O alho, além de dar maior sabor aos alimentos (2-5 gotas), também auxilia no combate ao colesterol alto e entupimento das veias e artérias. É um antibiótico natural.

Gengibre em sopas e pastas para pães é igualmente apetitoso e dá um sabor a mais aos mesmos. A proporção é de 2-4 gotas aproximadamente.

O hissopo é adequado para carnes, peixes e sopas de verduras. Porém 1 gota costuma ser suficiente, ou a sua adição ao azeite que será utilizado para dar sabor.

Recomendamos que você adicione os óleos aos poucos e vá experimentando até estar ao seu paladar. Não os coloque no início do preparo dos alimentos que vão ao fogo, pois senão ao final da fervura todo o óleo terá evaporado. Adicione mais ao final da preparação dos alimentos e mantenha a panela tampada.

NA CASA

Muitos óleos podem ser empregados para aromatizar a casa e uma forma agradável é na forma de potpourris. Você mesmo pode fazê-los comprando ervas, sementes e flores secas em algum mercado especializado em produtos para artesanato. Potpourris de casca de canela e cravo podem ter seu aroma intensificado com a adição de algumas gotas dos óleos destas respectivas plantas.

Saquinhos de pano (como sachês) de ervas secas podem ter seus aromas intensificados e são excelentes para perfumar as roupas no guarda-roupa, quarto e banheiros. Mulheres havaianas costumam colocar pétalas de ylang ylang secas em suas roupas íntimas pois seu intenso perfume desperta sua sensualidade inata e atrai mais seus maridos. Nós não temos a flor de ylang ylang no Brasil, mas é possível fazer o mesmo adicionando algumas gotas de seu óleo essencial em saquinhos de ervas e depois colocando-os no guarda-roupa. Cabides envoltos em panos perfumados com óleos essenciais são outra alternativa para aromatizar as roupas.

Outros

O emprego de citronela e limão (1/1) na cozinha para desinfetar pias, tábuas de cortar carne, e panelas, além de ter um perfume de lima especial, mata uma série de bactérias e outros microorganismos patogênicos. Você pode adicionar 5ml de cada em 1/2 litro de álcool etílico ou de cereais, mais 1/2 litros de água filtrada. Depois é só colocar num borrifador e utilizar na sua cozinha.

Uma boa receita de pasta dental natural pode ser feita da seguinte forma:

Uma colher de chá de cera de abelhas, 1/2 colher de óleo vegetal (girassol, caroço de damasco, etc), 10 gotas de óleo essencial de preferência. Se quiser pode ser adicionado meia colher de sopa de manteiga de cacau. Os melhores óleos essenciais para serem empregados nesta mistura são:

Cáries e dores de dentes: Cravo da Índia.

Como antisépticos: Louro, tea tree, manuka, kanuka, hissopo, salvia triloba, canela casca, milefólio, angélica.

Para gengivas sangrando ou inflamadas: Sálvia triloba, sálvia esclaráia, bisabolol (pequena quantidade), camomila alemã

Para gengivas sangrando experimente misturar meia colher de sopa de sal de cozinha, com meia colher de sopa de bicarbonato de sódio. Nesta mistura adicione 5 gotas do óleo essencial de sálvia triloba com 2 de bisabolol e depois é só colocar um pouco do pó na escova de dentes. Além de tratar do problema também clareia os dentes.

Para ambientes carregados, de energia pesada não tem nada melhor do que óleo de hortelã pimenta. Você pode colocar de 5-10ml em 1/2 litro de álcool etílico ou de cereais, mais 1/2 litro de água filtrada. Borrife esta mistura em sua casa, nos cantos e locais de energia mais densa. Para fortalecer a mistura algumas pessoas adicionam 2 colheres de cafezinho de sal de cozinha e algumas gotas de óleo essencial de louro, alecrim ou lavanda.

PERFUME DAS FLORES

Bendita essa natureza com as suas flores,
rosas, açucenas, flores saudade,
bem-me-quer, dália, que a brisa leva o seus perfumes
aos montes, aos cumes, aos sonhos, ao lume...
que incendeia, sem combustão, com o fogo do silencioso amor,
De cada um, o coração...
Vai, perfume, aos ares etéreos,
até o transcendental...
invade às escarpas, às serranias...
Vai, induz o poeta à poesia...
Vai, perfuma os anjos, nas madrugadas

quando protegem as crianças...
Perfuma os pés dos anjos,oh!
flores dos colibris,das borboletas,
do néctar dos amores...
Perfuma meus dias,
dá-me inspiração,preciso de um pulmão que respire poesia...
quero viver a cor da alegria
E do amor.

BIBLIOGRAFIA

- 1 - WORWOOD, SUZAN, Aromaterapia - Um guia de A a Z - Para o Uso de Terapêutico dos Óleos Essenciais, Editora Best Seller, São Paulo, 1995.
- 2 - TISSERAND, ROBERT, A Arte da Aromaterapia, Editora Roca, 13ª Edição, São Paulo, 1993.
- 3 - BONTEMPO, Dr. ÁRCIO, Medicina Natural - Editor Nova Cultura, São Paulo, 1994.
- 4 - KELLER, ERICH, Guia Completo de Aromaterapia - Editora Pensamento, São Paulo, 1989.
- 5 - AROMATERAPIA E EMOÇÕES - Shirley Price.
- 6 - AROMATERAPIA HOLÍSTICA - Ann Berwic.